



FEUILLE DE CHOU

18-24 septembre 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves (300g)
Céleri branche (250g)
Chou kale (250g)
Salade (1 pièce)
Tomates anciennes (570g)

Panier à 12€

Betteraves (400g)
Céleri branche (380g)
Chou kale (250g)
Haricots verts (250g)
Pâtisson (1 pièce)
Tomates rondes (500g)

Panier à 17€

Betteraves (500g)
Céleri branche (560g)
Chou kale (300g)
Concombre (1 pièce)
Haricots verts (350g)
Pâtisson (2 pièces)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Nous avons accueilli lundi trois nouveaux salariés en insertion sur le jardin. Leur aide sera précieuse alors que nous manquons d'effectifs depuis plusieurs mois.

Les ateliers cuisine ont bien repris. Cette semaine, nous en animons avec les salariés en insertion des 3R et les habitants des quartiers prioritaires de Mainvilliers.

Nous continuons à servir des prestations traiteur qui ont du succès. Voici le menu de l'un des déjeuners préparés la semaine dernière : brochettes tomates-mozzarella-basilic, mini-poivrons garnis au fromage frais, quiches aux légumes de saison, coulis de framboises.

N'hésitez pas à commander !



L'Idée Recette

Pesto de chou kale

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn

Ingrédients :

- 300g de chou kale
- Pignons de pin
- Gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel

Recette :

- Laver les feuilles de chou
- Retirer la partie centrale (côte) et laisser sécher
- Dans un mixeur, mettre les feuilles de chou, les pignons, la gousse d'ail, le sel et l'huile d'olive
- Mixer le tout

Astuce écolo ou jardinage

Pour éviter le gaspillage,
préparez vos menus à l'avance.

La semaine prochaine

Blettes, pommes de terre, oignons botte, poivrons,
radis botte, salades, tomates
(sous réserve de changement)